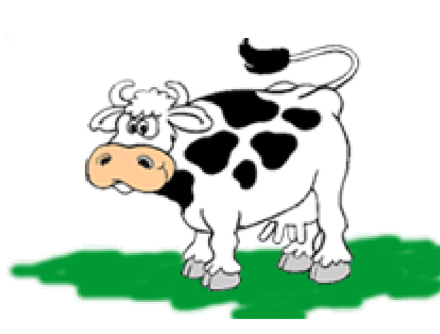
LA VACA



Una metáfora

sobre cómo vencer

el conformismo

y la mediocridad

Por Camilo Cruz, Ph.D



Contenido

Prólogo 2

Capítulo uno - La historia de la vaca 4

Capítulo dos - Definamos la vaca 9

Capítulo Tres - Algunas de las vacas más comunes 17

Capítulo Cuatro - Los orígenes de las vacas 20

Capítulo Cinco - Cuando nuestras vacas han sido regalos de otras personas 23

Capítulo Seis - Cómo matar nuestras vacas 25

Capítulo Siete – Una vida libre de vacas. 31

Prólogo

La historia de la vaca la escuché por primera vez en un vuelo de Nueva York a Buenos Aires, de una encantadora dama a quien para fortuna mía, le correspondió el asiento del lado. Puesto que el vuelo sale cerca de las siete de la noche; a la media noche hasta ahora estás terminando de cenar.

En estos viajes tan largos, o te duermes o terminas conversando con la persona que tienes a tu lado, para tratar de acortar el tiempo de alguna manera. Así que después de hablar sobre nuestras profesiones, la familia y lo mucho que debíamos viajar, y después del acostumbrado intercambio de tarjetas de negocios, comenzamos a hablar del trabajo que nos llevaba a Argentina.

Siempre he tenido la buena fortuna que cuando las personas escuchan que soy escritor, se sienten motivadas para compartir conmigo anécdotas, historias y cuentos que les han dejado alguna enseñanza. Otras me hablan de aquellos libros o autores que más los han conmovido o inspirado, lo cual para mí siempre ha sido un extraordinario caudal de nuevas ideas.

Así que allí, en medio del confort de un moderno Boeing 777, mientras sobrevolábamos algún lugar de la parte norte de nuestro continente, a eso de la una de la mañana, escuché por primera vez la historia de la vaca. Debo agregar que desde aquella vez, y especialmente desde que comencé a compartirla en mis charlas, he escuchado diferentes versiones de esta historia.

Lo interesante es que cuando ella me la contó, la historia no duró mas de dos o tres minutos. Sin embargo, después de haberla relatado cientos de veces me he dado cuenta que cada vez se pone mejor. Es como una serie televisiva, en la que cada semana aparecen nuevos personajes, la historia se alarga unos minutos más, surgen nuevas enseñanzas y se torna mucho más compleja.

Así que después de haberla compartido con decenas de miles de personas en varios países, durante una de mis presentaciones alguien se me acercó y me pidió que le enviara por correo la historia de la vaca.

En aquella ocasión, me había tomado poco más de dos horas contar la historia. Así que decidí hacer algo mejor que enviarle un apresurado resumen de esta espectacular metáfora; decidí -de una vez por todas- escribir la trágica historia de la vaca. Por supuesto que lo que estoy presentando aquí es mi versión de la historia de la vaca. Debo advertir que todo parecido con hechos o personajes reales es pura coincidencia (aunque totalmente intencionado).

A título personal, yo creo que la historia de la vaca es un relato sobre cómo deshacernos de aquellos hábitos, excusas y creencias que nos mantienen atados a la mediocridad. Siempre he creído que el peor enemigo del éxito es el conformismo. Esta metáfora ilustra los efectos tan devastadores que éste puede tener en nuestra vida y los grandes cambios que pueden ocurrir cuando finalmente decidimos deshacernos de todas nuestras excusas. No obstante, deseo que sea el lector quien decida qué enseñanza quiere derivar de esta historia. Y aunque, es probable que a esta altura, aún le sea imposible entender el significado de la siguiente afirmación, si encuentra que no aprendió nada... ¡Esa es su vaca!



Capítulo uno - La historia de la vaca

La historia cuenta que un viejo maestro deseaba enseñar a uno de sus discípulos la razón por la cual muchas personas viven atadas a una vida de conformismo y mediocridad y no logran superar los obstáculos que les impiden triunfar. No obstante, para el maestro, la lección más importante que el joven discípulo podía aprender era observar lo que sucede cuando finalmente nos liberamos de aquellas ataduras y comenzamos a utilizar nuestro verdadero potencial.

Para impartir su lección al joven aprendiz, aquella tarde el maestro había decidido visitar con él algunos de los parajes más pobres de la provincia. Después de caminar un largo rato encontraron el que debía ser el vecindario más triste y desolador de aquella comarca y se dispusieron a buscar la más humilde de todas las viviendas.

Aquella casucha a medio derrumbarse, que se encontraba en la parte más distante de aquel caserío, debía ser -sin duda alguna- la más pobre de todas. Sus paredes milagrosamente se sostenían en pie, aunque amenazaban con derribarse en cualquier momento; el improvisado techo dejaba filtrar el agua, y la basura y los desperdicios que se acumulaban a su alrededor daban un aspecto decrépito a la vivienda. Sin embargo, lo más sorprendente de todo era que en aquella casucha de 10 metros cuadrados pudiesen vivir ocho personas. El padre, la madre, cuatro hijos y dos abuelos, se las arreglaban para acomodarse en aquel lugar.

Sus viejas vestiduras y sus cuerpos sucios y malolientes eran prueba del estado de profunda miseria que reinaba allí. Sus miradas tristes y sus cabezas bajas dejaban ver que la inopia no sólo se había apoderado de sus cuerpos sino que había encontrado albergue en su interior.

Curiosamente, en medio de este estado de penuria y pobreza total, esta familia contaba con una posesión poco común en tales circunstancias: una vaca. Una flacuchenta vaca que con la escasa leche que producía, proveía a aquella familia con el poco alimento de algún valor nutricional. Esta vaca era la única posesión material con que contaban, y parecía ser lo único que los separaba de la miseria total.

Y allí, en medio de la basura y el desorden, pasaron la noche el maestro y su novato discípulo. Al día siguiente, muy temprano y asegurándose de no despertar a nadie, los dos viajeros se dispusieron a continuar su camino. Salieron de la morada y antes de emprender la marcha, el anciano maestro le dijo en voz baja a su discípulo: “Es hora de que aprendas la lección que has venido a aprender”.

Después de todo, lo único que habían logrado durante su corta estadía era poder ver los resultados de una vida de conformismo y mediocridad, pero aún no estaba claro para el joven discípulo cuál había sido la causa que había originado tal estado de desidia. Ésta era la verdadera lección, el maestro lo sabía y el momento de aprenderla había llegado.

Ante la incrédula mirada del joven, y sin que éste pudiese hacer nada para evitarlo, súbitamente el anciano sacó una daga que llevaba en su bolsa y de un solo tajo degolló a la pobre vaca, la cual se encontraba atada a la puerta de la vivienda.

¿Qué has hecho maestro? -dijo el joven con voz angustiada- buscando no despertar a nadie.¿Qué lección es ésta que amerita dejar a esta familia en la ruina total? ¿Cómo has podido matar esta pobre vaca, que representaba la única posesión con que contaba esta familia?

Inmutado por el estado de angustia de su joven discípulo y haciendo caso omiso a sus interrogantes, el anciano se dispuso a continuar la marcha. Así pues, dejando atrás la macabra escena, maestro y discípulo partieron, con aparente indiferencia del primero por la suerte que podía correr esta pobre familia ante la pérdida de su única posesión.

Durante los días siguientes, una y otra vez, el joven era asaltado por la nefasta idea de que, sin aquella vaca, la familia seguramente moriría de hambre. ¿Qué otra suerte podían correr después de haber perdido su única fuente de sustento?

La historia cuenta que un año más tarde, los dos hombres decidieron regresar nuevamente por aquel lugar para ver qué suerte había corrido aquella familia. En vano buscaron la humilde posada. El lugar parecía ser el correcto, pero donde un año atrás se encontrara la humilde vivienda, ahora se levantaba una casa grande, que daba la apariencia de haber sido construida recientemente. Se detuvieron por un momento para observarla desde la distancia y asegurarse que estaban en el mismo lugar.

Lo primero que pasó por la mente del joven fue el nefasto presentimiento de que seguramente la muerte de la vaca había sido un golpe demasiado fuerte para aquella pobre familia. Muy posiblemente se habían visto obligados a abandonar aquel lugar y ahora, una nueva familia, con mayores posesiones, se había adueñado de él y había construido una mejor vivienda.

¿Adónde habrían ido a parar aquel hombre y su familia? ¿Qué habría sucedido con ellos? ¿Cómo se alimentaban los niños, ahora que no contaban con la leche de aquella vaca? Quizás la pena moral había sido suficiente para doblegarlos. Todo esto pasaba por la mente del joven discípulo mientras que, vacilante, se debatía entre

acercarse a la nueva vivienda a indagar por la suerte de los antiguos moradores o continuar el viaje y evitar confirmar sus peores sospechas.

Cuál sería su sorpresa cuando del interior de aquella casa salió el mismo hombre que un año atrás les diera posada en su vivienda. Pero esta vez, su aspecto era totalmente distinto, el brillo en sus ojos, su cuerpo aseado y su amplia sonrisa daban muestra de que algo significativo había sucedido. El joven no podía dar crédito a lo que veían sus ojos. ¿Cómo es posible? ¿Qué sucedió aquí? Preguntó notablemente sorprendido. "Hace un año en nuestro breve paso por este lugar, fuimos testigos de la inmensa pobreza en que ustedes se encontraban. ¿Qué ocurrió durante este lapso para que todo esto cambiara?"

Ignorante del hecho de que el discípulo y su maestro habían sido los causantes de la muerte de su vaca, el hombre relató como, coincidencialmente, el mismo día de su partida, algún maleante, envidioso de su vaca, había degollado salvajemente al pobre animal.

El hombre continuó relatándole a los dos viajeros cómo su primera reacción ante la muerte de la vaca había sido de desesperación y angustia. Por mucho tiempo, la poca leche que producía la vaca había sido su única fuente de sustento. Más aún, el poseer esta vaca les había ganado el respeto de sus menos afortunados vecinos, quienes seguramente envidiaban no contar con tan preciado bien.

Sin embargo, continuó el hombre, poco después de aquel trágico día, nos dimos cuenta que a menos que hiciéramos algo, muy probablemente, nuestra propia supervivencia estaría en peligro. Necesitábamos comer, debíamos buscar otras fuentes de alimento para nuestros hijos, así que limpiamos el patio de la parte de atrás de la casucha, conseguimos algunas semillas y decidimos sembrar vegetales y legumbres con los que pudiésemos alimentarnos.

Después de algún tiempo notamos que la improvisada granja producía mucho más de lo que necesitábamos para nuestro propio sustento, así que comenzamos a venderle a nuestros vecinos algunos de los vegetales que sobraban y con este dinero compramos más semillas. Poco después vimos que nos sobraba suficiente de lo que cosechábamos como para venderlo en el mercado del pueblo. Así lo hicimos y por primera vez en nuestra vida pudimos tener dinero suficiente para comprar mejores vestimentas y arreglar nuestra casa. De esta manera, poco a poco, este año nos ha traído una vida nueva. Es como si la trágica muerte de nuestra vaca, hubiese abierto las puertas a una nueva esperanza.



El joven, quien escuchaba atónito la increíble historia, entendió finalmente la lección que su sabio maestro buscaba enseñarle. Era obvio que la muerte de aquel animal había sido el principio de una vida de nuevas y mayores oportunidades.

El maestro, quien había permanecido en silencio, prestando atención al fascinante relato del hombre, llamó al joven a un lado y le preguntó en voz baja:

- ¿Tú crees que si esta familia aún tuviese su vaca, estaría donde ahora se encuentra?

- Seguramente no, respondió el joven.

- ¿Si ves? La vaca, fuera de ser su única posesión, era también la cadena que los mantenía atados a una vida de conformismo y mediocridad. Al no contar más con la falsa seguridad que les proveía el sentirse poseedores de algo, así no fuese más que una flacuchenta vaca, debieron tomar la decisión de esforzarse por buscar algo más.

- En otras palabras, la misma vaca que para sus vecinos era una bendición, a ellos les daba la sensación de no estar en la pobreza total, cuando en realidad estaban viviendo en medio de la miseria.

- ¡Exactamente! Respondió el maestro. Así es cuando tienes poco, porque lo poco que tienes se convierte en una cadena que no te permite buscar algo mejor. El conformismo se apodera de tu vida. Sabes que no eres feliz con lo que posees, pero no eres totalmente miserable. Estás frustrado con la vida que llevas, mas no lo suficiente como para querer cambiarla. ¿Ves lo trágico de esta situación?

  Cuando tienes un trabajo que odias, con el cual no logras satisfacer tus necesidades económicas mínimas y el cual no te trae absolutamente ninguna satisfacción, es fácil tomar la decisión de dejarlo y buscar uno mejor. No obstante, cuando tienes un trabajo que no te gusta, pero que suple tus necesidades mínimas, que te ofrece cierta comodidad pero no la calidad de vida que verdaderamente deseas para ti y tu familia, es fácil conformarte con lo poco que tienes. Es fácil caer presa del "*dar gracias ya que por lo menos cuentas con algo... Después de todo, hay muchos que no tienen nada y ya quisieran poder contar con el trabajo que tú tienes.*"



Esta idea es una vaca, y a menos que te deshagas de ella, no podrás experimentar un mundo distinto al que has estado viviendo. Estás condenado de por vida a vivir víctima de limitaciones impuestas. Es como si hubieses decidido vendar tus ojos y conformarte con tu suerte.

Todos tenemos vacas en nuestras vidas. Llevamos a cuestas creencias, excusas y justificaciones que nos mantienen atados a una vida de mediocridad. Poseemos vacas que no nos dejan buscar mejores oportunidades. Cargamos con pretextos y disculpas de por qué no estamos viviendo la vida que en realidad queremos vivir. Nos damos excusas que ni nosotros mismos creemos, y que nos dan un falso sentido de estar bien, cuando frente a nosotros se encuentra un mundo de oportunidades por descubrir; oportunidades que sólo podremos apreciar una vez hayamos matado nuestras vacas.

"Qué gran lección", se dijo a sí mismo el joven discípulo. Inmediatamente pensó en sus propias vacas, en aquellas limitaciones que él mismo se había encargado de adquirir a lo largo de toda su vida. Prometió liberarse de todas las vacas que lo habían mantenido atado a una vida de mediocridad y le habían privado de utilizar su verdadero potencial.

Indudablemente, aquel día, marcaría el comienzo de una nueva vida, ¡una vida libre de vacas!



Capítulo dos - Definamos la vaca

Después de compartir muchas veces esta historia, he llegado a la conclusión de que la vaca simboliza todo aquello que nos mantiene atados a la mediocridad. Representa todo aquello que nos invita al conformismo y por ende nos impide utilizar nuestro potencial al máximo. Lamentablemente, todos cargamos con más vacas de las que estamos dispuestos a admitir, cada una con características especiales. He aquí algunas de las más comunes:

- Las vacas más frecuentes son las excusas con las que pretendemos explicar por qué no hemos hecho algo que sabemos que debemos hacer.

- Una vaca también es una idea con la cual buscamos convencernos a nosotros mismos y a los demás, que la situación no está tan mal como parece. Esto, a pesar de que ya no la podamos soportar ni un minuto más.

- La vaca también puede ser un pensamiento irracional que nos paraliza y no nos deja actuar. De hecho, la inmensa mayoría de los temores son vacas.

- En ocasiones, las vacas toman la forma de falsas creencias que no nos permiten utilizar nuestro potencial al máximo.

- Las justificaciones, por lo general, son vacas disfrazadas. Éstas son explicaciones que hemos utilizado por largo tiempo para justificar por qué estamos donde estamos, a pesar de que no quisiéramos estar ahí.

Como ves, las vacas pueden adoptar diferentes formas y disfraces que las hacen perceptibles en mayor o menor grado. En general, toda idea que te debilite, que te dé una salida o te ofrezca una escapatoria para eludir la responsabilidad por aquello que sabes que debes hacer, es seguramente una vaca.

Las excusas son las vacas más comunes; maneras cómodas de eludir nuestras responsabilidades y justificar nuestra mediocridad buscando culpables por aquello que siempre estuvo bajo nuestro control.

Las excusas son una manera de decir: "yo lo hice pero no fue mi culpa". "Sé que llegué tarde pero la culpa fue del tráfico", "perdí el examen pero la culpa fue del maestro que no nos dio suficiente tiempo para estudiar", "no he avanzado en mi trabajo pero la culpa es de mi jefe que no sabe apreciar mis talentos", "fracasé en mi matrimonio pero la culpa fue de mi esposa que no me supo comprender". Todas estas



son vacas que lo único que buscan es exonerarnos de toda responsabilidad y colocarnos en el papel de víctimas. (¡Qué vacas!)

Hay tres elementos importantes que debes entender acerca de las excusas:

1. Que si verdaderamente quieres encontrar una disculpa para justificar cualquier cosa, ten la plena seguridad que la hallarás sin mayor dificultad.

2. Cuando comiences a utilizar una excusa (vaca), ten la total certeza que encontrarás aliados. ¡Sí! No importa qué tan increíble y absurda pueda sonar, vas a encontrar personas que la crean y la compartan. Ellas te van a decir, "yo sé como te sientes porque a mí me sucede exactamente lo mismo".

3. La tercera verdad acerca de las excusas es que una vez las des, nada habrá cambiado en tu vida, ni en tu realidad personal. Tu mediocridad seguirá ahí y el problema que estás evitando enfrentar mediante el uso de esa excusa permanecerá igual. No habrás avanzado hacia su solución, por el contrario, habrás retrocedido.

   Sin embargo, el mayor peligro asociado con dar excusas es que cada vez que las utilizas las llevas un paso más cerca de convertirse en tu realidad. Por ejemplo, si con frecuencia utilizas la disculpa "no tengo tiempo" para justificar el por qué no estás haciendo muchas de las cosas que sabes que deberías estar haciendo, descubrirás que poco a poco comenzarás a perder el control total sobre tu tiempo y tu vida. Pasarás a vivir una vida reactiva, de urgencia en urgencia, sin tiempo para trabajar en lo verdaderamente importante. Lo cierto es que las excusas son una manera poco efectiva de lidiar con el peor enemigo del éxito: La mediocridad.

Ciertos pensamientos se convierten en vacas porque nos paralizan y no nos dejan actuar. Muchas veces son ideas que hemos venido repitiendo sin saber por qué, conceptos que escuchamos de otras personas y que la repetición y el tiempo las han convertido en dichos populares que no son más que mentiras revestidas de una fina capa de algo que se asemeja a la verdad.

Un ejemplo de esto es la idea tan común de: "Yo soy una persona realista". ¿Si ves? Si le preguntas a una persona positiva si ella es optimista, con seguridad te dirá que sí. No obstante, si le preguntas a una persona negativa si ella es pesimista, seguramente te responderá algo así: "Yo no soy pesimista, yo simplemente soy realista".

¿Ves por qué este pensamiento es una vaca? Si aceptas que eres pesimista, negativo y amargado, es posible que tarde o temprano decidas que necesitas cambiar y optes por

buscar ayuda para hacerlo. Sin embargo, si crees que estás siendo realista, pues lo más probable es que no sientas la necesidad de cambiar. Después de todo, ser realista es tener los pies sobre la tierra y ver las cosas tal como son. O por lo menos eso es lo que los realistas creen. No obstante, si observas con cuidado, te darás cuenta que las denominadas "personas realistas" tienden a ser pesimistas y a tener expectativas negativas. Así que como ves, la vaca "soy una persona realista", no sólo no te impide ver tu propio pesimismo, sino que actúa como un lente a través de cual ves el mundo que te rodea.

Si te pones unos lentes oscuros, todo lo vas a ver oscuro; si utilizas unos lentes con un tinte verde, todo lo verás verdoso. De la misma manera, el pesimista vive en un mundo negativo y deprimente, mientras que el optimista vive en un mundo positivo y lleno de oportunidades. Sin embargo, los dos están viviendo en el mismo mundo. Las diferencias que ellos observan son sólo el resultado de sus pensamientos dominantes.

Los pesimistas, por ejemplo, tienden a reaccionar negativamente ante todo, casi de manera automática. Su visión de la vida y sus expectativas son casi siempre pobres. Y no es que hayan nacido así, su pesimismo ha sido un comportamiento aprendido o socialmente condicionado por el medio. Las emociones y sentimientos negativos son vacas que inadvertidamente adoptamos a lo largo de nuestra vida. Los hemos aprendido y programado en el subconsciente de manera voluntaria y las consecuencias son desastrosas.

La buena noticia es que así en el pasado hayamos permitido que nuestro entorno, o aquellas personas que se encuentran a nuestro alrededor, nos hayan condicionado para el fracaso, hoy podemos cambiar de actitud y reprogramar nuestra mente para el éxito (esto es lo que yo llamo matar la vaca).

Los pensamientos negativos son vacas que no sólo te mantienen atado a la mediocridad, sino que poco a poco destruyen tu vida. Generan fuerzas y sentimientos nocivos dentro de ti, que suelen evidenciarse no sólo en estados emocionales dañinos y perjudiciales, sino que también se manifiestan en males y aflicciones físicas, tales como úlceras, males del corazón, hipertensión, problemas digestivos, migrañas y otras aflicciones. Los pensamientos hostiles y de enojo, por ejemplo, suben la presión arterial, mientras que el resentimiento y la tristeza debilitan el sistema inmune del cuerpo.

Ciertamente, la vaca del pesimismo tiene efectos devastadores para la salud física y mental. ¿Te has dado cuenta que aquellas personas que constantemente se quejan por todo, son las mismas que suelen enfermarse con mayor frecuencia?

Martín Seligman, profesor de la Universidad de Pennsylvania, asevera que los pesimistas sufren más infecciones y enfermedades crónicas y que su sistema inmunológico no responde tan bien como el de la persona optimista y positiva. Un estudio realizado por la Universidad de Harvard demostró que aquellas personas que a los 25 años de edad ya exhibían una actitud pesimista, habían sufrido en promedio un mayor número de enfermedades serias a la edad de los 40 y 50 años.

¿Qué efectos positivos pueden generarse como resultado de matar la vaca del pesimismo? En otro estudio realizado por un grupo de investigadores del hospital King's College de Londres, con 57 mujeres que sufrían de cáncer del seno y quienes habían recibido una masectomía, se encontró que siete de cada diez mujeres de aquellas que poseían lo que los doctores llamaban un "*espíritu de lucha*" diez años más tarde aún vivían vidas normales, mientras que cuatro de cada cinco de aquellas mujeres que en opinión de los doctores "*habían perdido la esperanza y se habían resignado a lo peor*", poco tiempo después de haber escuchado su diagnóstico, habían muerto. Así que como ves, muchas de estas vacas no sólo están afectando nuestra actitud y nuestra vida emocional, sino que nos pueden estar robando nuestra vida.

Algunas vacas suelen convertirse en adagios populares que muchas veces adoptamos como si fueran fórmulas infalibles de sabiduría, pero que no son mas que ideas erradas que no nos dejan progresar. Dichos como: "*Perro viejo no aprende nuevos trucos*" o "*árbol que nace torcido nunca su tronco endereza*" popularizan dos ideas equívocas y absurdas: Buscan hacernos creer que existe una edad después de la cual es imposible aprender algo nuevo, o que hay ciertos hábitos o comportamientos imposibles de cambiar. Estas dos ideas no sólo nos desempoderan, sino que terminan por enceguecernos ante la grandeza de nuestra propia capacidad de aprender y cambiar.

Lo más curioso acerca de esta clase de vacas es que muy pocas veces cuestionamos la supuesta sabiduría que encierran. Asumimos que si se han convertido en adagios populares debe ser porque guardan una profunda verdad. No obstante, en muchas ocasiones lo que los ha convertido en dichos populares es el ser vacas compartidas por un gran número de personas. Por ejemplo, ¿te has preguntado si los siguientes refranes encierran alguna verdad, o si sólo son vacas que oportunamente utilizamos para justificar una situación de conformismo que parece afectar a muchos?

- *Es mejor malo conocido que bueno por conocer.*
- *Unos nacen con buena estrella y otros nacimos estrellados.*
- *Lo importante no es ganar o perder sino haber tomado parte en el juego.*

Así que antes de apresurarte a utilizar cualquiera de estas supuestas “joyas de la sabiduría popular”, asegúrate de no estar perpetuando en tu vida aquellas vacas que lo único que están logrando en tu vida es hacer más llevadero el conformismo. Después de todo recuerda que *mal de muchos... consuelo de tontos*.

Ahora bien, las vacas más recurrentes, y las que peores resultados traen a nuestras vidas, son las falsas creencias sobre lo que podemos o no, hacer y lograr en nuestra vida; limitaciones que nosotros mismos nos encargamos de adoptar sobre nuestras propias capacidades, talentos y habilidades.

Por ejemplo, si en tu mente reposa la creencia de que no podrás triunfar en la vida porque no contaste con la buena fortuna de haber asistido a la escuela, con seguridad esta idea gobernará tu vida, tus expectativas, decisiones, metas y manera de actuar. Esta falsa creencia se convertirá en un programa mental que desde lo más profundo de tu subconsciente regirá todas tus acciones.

¿Si ves? Tus creencias determinan tus expectativas, tus expectativas influyen en tu manera de actuar, y tu manera de actuar determina los resultados que obtendrás en tu vida. Las creencias limitantes generan bajas expectativas que producen pobres resultados. ¿Te das cuenta del peligro que representan estas vacas?

¿Cómo llegan estas ideas (vacas) a convertirse en creencias limitantes? ¿Cómo logran estas ideas absurdas tomar control de nuestro destino? Observa la manera tan sencilla como esto ocurre. La persona saca conclusiones erradas a partir de premisas equívocas que ha aceptado como ciertas. Observa cómo funciona este mecanismo:

Primera premisa:	Mis padres nunca fueron a la escuela.
Segunda premisa:	Mis padres no lograron mucho en la vida.
Conclusión:	Puesto que yo tampoco fui a la escuela,
	seguramente tampoco lograré mucho con mi vida.

¿Ves los efectos tan devastadores que pueden tener estas generalizaciones que nosotros mismos nos hemos encargado de crear con nuestro diálogo interno? Podemos crear uno de los círculos viciosos más autodestructivos que podamos imaginar, ya que entre más incapaces nos veamos a nosotros mismos, más inútiles nos verán los demás. Nos tratarán como incapaces, lo cual sólo confirmará lo que ya sabíamos de antemano: Lo inútiles que éramos.

Lo cierto es que el hecho de que tus padres no hayan logrado mucho, puede no tener nada que ver con el que hayan ido o no a la escuela. Inclusive, aunque así fuera, eso

no significa que contigo vaya a suceder lo mismo, o que tú no puedas cambiar dicha situación.

Así que cuestiona toda creencia que exista en tu vida. No aceptes limitaciones sin cuestionar si son ciertas o no. Recuerda que siempre serás lo que creas ser. Si crees que puedes triunfar, seguramente lo harás. Si crees que no triunfarás, ya has perdido. Es tu decisión.

La última clase de vaca a la que quiero referirme es a las justificaciones. Estas vacas tienen un efecto paralizante que no nos dejan actuar. La razón es muy sencilla: mientras puedas justificar algo, no te verás en la necesidad de remediarlo. Por ejemplo, analiza la siguiente justificación: "Yo sé que debería compartir más tiempo con mis hijos, pero la verdad es que llego demasiado cansado del trabajo. Después de todo, trabajo para proveerles un mejor estilo de vida y con ello les estoy mostrando que los amo".

A simple vista, esta vaca parece real y es posible que algunos de los lectores que la están cargando puedan estar pensando lo mismo. Si la utilizas, es posible que hasta encuentres aliados, y dependiendo de la cara con que la digas y el tono de voz que utilices, es posible que logres situarte en el papel de víctima que sufre la injusticia de no poder pasar más tiempo con sus hijos. Pero lo cierto es que no es mas que una vaca, ya que todos nosotros podemos emplear más tiempo con nuestros hijos. Y con un poco de creatividad y disciplina te darás cuenta que es más fácil de lo que crees.

Si ésta es tu vaca, sé creativo e ingéniate la manera de involucrar a tus hijos en algunas de tus actividades; busca compartir más con ellos durante las comidas, dedícales unos minutos cada noche para preguntarles sobre su día antes que se vayan a dormir, organiza actividades recreativas durante los fines de semana que te permitan crear una relación de mayor cercanía y amistad con ellos. No basta con proveerles sus necesidades básicas a costa de privarlos de tu afecto.

Otra excusa (vaca) que algunos padres utilizan para justificar esta misma situación es la siguiente: "Lo importante no es la cantidad de tiempo que pase con mis hijos, sino la calidad." Ésta es una vaca terrible, ya que te da vía libre para que germine en tu mente la idea de que en realidad no es necesario pasar más tiempo con nuestros hijos; que mientras logremos convencernos que estamos dándoles calidad de tiempo (independientemente de lo que esto quiera decir), la cantidad no tiene mayor importancia. ¿Te das cuenta lo peligroso de esta vaca? Porque lo cierto es que en nuestra relación con nuestros hijos la cantidad de tiempo que pasemos con ellos es tan importante como la calidad. Es más, si yo tuviese que elegir una de ellas, elegiría cantidad.

Si tienes dudas al respecto trata de visualizar la siguiente situación: Imagínate que entras a un restaurante con un amigo y los dos piden un filete de pescado. A tu amigo le traen un enorme filete, grueso y jugoso, mientras que a ti te traen un pequeño filete que no es ni la quinta parte del que le ha tocado a tu amigo. Al hacer el reclamo, el mesero te responde: "Ah, señor, la explicación es muy sencilla, su filete es de mejor calidad". No sé tú que responderías en tal situación, pero sin duda, yo le dejaría saber que para mí la cantidad es tan importante como la calidad y demandaría una porción mayor.

En la relación con tus hijos, es posible que ellos no te reclamen con frecuencia una porción de tiempo mayor de la que les puedas estar dando hoy, pero ten la plena seguridad de que si no se la estás ofreciendo voluntariamente, ellos lo están resintiendo.

Como puedes ver, es fácil apropiarnos de un sinnúmero de vacas que lo único que logran es limitarnos y detenernos de vivir nuestra vida al máximo.

¿Qué hace que un ser humano, voluntariamente, mantenga en su vida una vaca, a pesar de saber que le está privando de vivir una vida plena y feliz? Parece ilógico conservar algo que va en detrimento de nuestra propia felicidad.

Lo cierto es que muchas personas no son conscientes de las vacas que tienen; otras son conscientes de ellas, pero continúan cuidándolas y alimentándolas, porque las vacas nos proveen una zona de comodidad en la cual es fácil aceptar la mediocridad como alternativa de vida.

Cuando cargamos con una vaca a cuestas, ésta termina por despojarnos de la total responsabilidad por nuestro éxito y deposita la culpabilidad por nuestra situación fuera de nosotros mismos. De repente, la culpa de nuestra mala suerte es de otras personas, de las circunstancias o del destino. Sin ninguna vaca que justifique nuestra mediocridad, sólo tendríamos dos opciones: aceptar total responsabilidad por nuestras circunstancias y cambiar (**¡éxito!**), o aceptar que somos incapaces de tomar control de nuestra vida y resignarnos (**¡fracaso!**). Sin embargo, las vacas nos dan una tercera opción, aún peor que la segunda: nos convierten en personas con buenas intenciones, a quienes infortunadamente la suerte no les ha sonreído; pobres víctimas de un destino cruel (**¡mediocridad!**).

Entonces, como ves, la mediocridad es peor que el fracaso total. Éste al menos te obliga a evaluar otras opciones. Cuando has tocado fondo, y te encuentras en el punto más bajo de tu vida, la única opción es subir. La miseria absoluta, el fracaso total, el tocar fondo, te obligan a actuar.

No obstante, con el conformismo sucede todo lo contrario, puesto que éste engendra mediocridad y a su vez, la mediocridad perpetúa el conformismo. El gran peligro de la mediocridad es que es soportable, es vivible. Hace algún tiempo escuché una historia que ilustra muy bien este punto.

Una persona llegó a la casa de un viejo granjero, quien era muy aficionado a la cacería. Junto a la puerta de su casa se sentaba uno de sus perros. Sin embargo, era evidente que el perro no estaba cómodo, algo le molestaba y lo tenía irritado, ya que ladraba y se quejaba sin parar. Después de unos minutos de ver el evidente estado de incomodidad y dolor que exhibía el animal, el visitante le preguntó al granjero qué podría estarle sucediendo al pobre animal.

- No se preocupe, ni le preste mayor atención. Ese perro lleva varios años en las mismas.

- Pero... ¿nunca lo ha llevado a un veterinario a ver qué puede estarle sucediendo?, Inquirió el visitante.

- Oh no, yo sé qué es lo que le molesta, respondió el granjero. Lo que sucede es que es un perro muy perezoso.

- ¿Qué tiene eso que ver con sus quejas?

- Lo que sucede es que justo donde está acostado se encuentra la punta de un clavo que sale del piso, lo pincha y lo molesta cada vez que se sienta, y por eso es que ladra y se queja.

- Pero... y ¿por qué no se mueve a otro lugar?

- Porque seguramente no le molesta lo suficiente.

Este es el gran problema con la vaca del conformismo y la mediocridad, que siempre nos molesta y nos incomoda, pero no lo suficiente como para que decidamos cambiar. Así que decide ya mismo deshacerte de todas las vacas que te están robando la posibilidad de vivir una vida de plenitud.



Capítulo Tres - Algunas de las vacas más comunes

Existen diferentes clases de vacas. A pesar de que todas ellas se caracterizan por lo mismo, vienen revestidas de diferentes matices. A continuación quiero compartir algunas de las vacas más comunes que he encontrado. No las escribo aquí para que las adoptes, sino para que te ayuden a identificar tus propias vacas, de manera que puedas deshacerte de ellas.

1. **Las vacas "justificadoras de la mediocridad":**

- Yo estoy bien... Hay otros en peores circunstancias.
- Odio mi trabajo, pero hay que dar gracias que por lo menos lo tengo.
- No tendré el mejor matrimonio del mundo, pero por lo menos no estamos peleando todos los días.
- No tendremos mucho, pero al menos no nos falta la comida.
- Apenas pasé el curso, pero por lo menos no lo perdí. Quizás es hora de aceptar que no soy tan inteligente como los demás.

2. **Las vacas de "la culpa no es mía":**

- Para la poca educación que tuve no me ha ido tan mal. Lástima que mis padres no hubiesen tenido más visión.
- Si mis padres no se hubiesen divorciado, quizás me hubiese ido mejor.
- Mi problema es que mi esposo no me apoya.
- Mi problema es que mi esposa es muy negativa.
- Es que en este país no hay apoyo para el empresario.
- Yo tengo buenas intenciones pero con esta economía pues... ni modos.
- Lo que sucede es que no tuve profesores que me motivaran para salir adelante.



3. Las vacas de las falsas creencias:

- Como mi papá era alcohólico, con seguridad para allá voy yo.
- Pues yo no he querido tener mucho dinero porque el dinero corrompe.
- Entre más tiene uno, más esclavo es de lo que tiene.
- Los ricos son infelices y entre más tienen, menos contentos están con lo que tienen.

4. Las vacas que buscan excusar lo inexcusable:

- Es que no me queda ni un minuto libre.
- Lo que pasa es que a las mujeres nos toca el doble de difícil que a los hombres.
- Es que no quiero empezar hasta no estar absolutamente seguro.
- Quisiera leer más, pero no tengo tiempo.
- Es que no quiero empezar hasta que no sepa cómo hacerlo perfectamente.

5. Las vacas de la impotencia:

- Lo que sucede es que yo nunca he sido bueno para eso.
- Es que el éxito no es para todo el mundo.
- Lamentablemente lo mío es genético. No hay nada que yo pueda hacer.
- Lo que uno no aprende de pequeño es muy difícil quererlo aprender de grande.
- Mi problema es que soy muy tímida. Creo que esto es de familia ya que mi madre también era así.

6. Las vacas filosofales:

- No he actuado, porque yo soy de los que cree que si vamos a hacer algo, o lo hacemos bien o no lo hacemos... y en este momento no creo poderlo hacer tan bien como quisiera.

- Si Dios quiere que triunfe, Él me mostrará el camino. Hay que esperar con paciencia.

- ¿Qué se puede hacer? Unos nacieron con buena estrella y otros nacimos estrellados.

7. Las vacas del autoengaño:

- El día en que decida que quiero dejar de fumar, lo dejo sin ningún problema. Lo que pasa es que no he querido.

- No es que a mí me guste dejar todo para el último minuto, lo que sucede es que yo trabajo mejor bajo presión.

- Lo importante no es ganar sino haber tomado parte en el juego. (¡Qué vaca!)



Capítulo Cuatro - Los orígenes de las vacas

Las vacas con que cargamos a cuestas no se generan porque deliberadamente nos hayamos puesto en la tarea de aprenderlas. Es más, tan absurdo como pueda parecer, ellas son el resultado de intenciones positivas. Detrás de todo comportamiento, sin importar que tan autodestructivo pueda parecer, subyace una intención positiva para con nosotros mismos. Nosotros no hacemos nada simplemente por causarnos daño, sino porque creemos que de alguna manera estamos derivando un beneficio de ello.

Por ejemplo, la persona cuya vaca es: "El día en que decida que quiero dejar de fumar, lo dejo sin ningún problema. Lo que sucede es que no he tomado la decisión de dejarlo", utiliza este autoengaño para proteger su baja autoestima y ocultar su incapacidad para deshacerse de este mal hábito.

Su vaca le da la sensación de estar en control de su mal hábito y no que su mal hábito esté en control de ella. ¿Te das cuenta del peligro de una vaca como esta? Literalmente puedes cargar con ella toda tu vida, sin nunca sentirte mal de tu impotencia, ni hacer nada para remediar dicha situación.

Como ésta, muchas de las otras creencias limitantes que arrastramos con nosotros a lo largo de nuestra vida, han sido el resultado de buenas intenciones. Observa lo fácil que se adquiere una vaca. Digamos que esta vaca suena así: "Yo no sirvo para esto."

Esta vaca es muy común entre las personas y comienza de manera casi inconsciente. La persona aprende a hacer bien una tarea, una profesión o un oficio. Disfruta haciéndolo, desarrolla un talento especial para ello y después de algún tiempo piensa: "Para esto es que yo sirvo".

¿Te das cuenta lo que acaba de suceder? Al llegar a esta conclusión, a esta realización, sin quererlo la persona comienza a pensar que quizás ese es su talento, su llamado en la vida, su verdadera y única vocación. Asume que en ninguna otra área podrá ser tan efectiva como en ésta, y deja de buscar su desarrollo en otras áreas. Comienza a dar excusas (vacas), encuentra razones (más vacas) para tratar de explicar sus limitaciones y hace afirmaciones tales como:

- Es que yo siempre he sido así.
- No nací con el talento para aquello.
- No tengo el cuerpo que se necesita para eso.

- No poseo la personalidad adecuada.

Y así, inadvertidamente, crea limitaciones que no le permiten expandir su potencial. Sin embargo, el verdadero problema está muy lejos de ser físico, congénito o de personalidad. El problema real son los programas mentales que hemos guardado en el archivo de nuestro subconsciente, y que actúan como mecanismos de defensa que nos ayudan a salvaguardar la imagen que podamos tener de nosotros mismos.

¿Si ves? Estas son vacas, porque no es que creas que no eres bueno para nada. Lo que sucede es que estás convencido que eres bueno para una sola cosa y que, lo demás, no es algo para lo cual tengas un talento innato.

Tu vaca de: "para esto es que yo sirvo", te da cierto sentido de tranquilidad, porque sabes que por lo menos para una cosa eres bueno. Y para reforzar aun más esta idea, te recuerdas con frecuencia que "no todo el mundo puede ser bueno para todo". No obstante, la verdad es que todos nosotros tenemos la capacidad de ser buenos para muchas otras cosas. Muchas más de las que estamos dispuestos a aceptar. Sin embargo, nunca lo descubriremos a menos que matemos nuestra vaca de "para esto es que yo sirvo".

Otras limitaciones (vacas) son el resultado de experiencias pasadas que han perdido validez. A lo mejor, cuando tenías seis años te pidieron que pasaras a recitar una poesía frente a la clase y tu profesor se rió, o algunos compañeros se burlaron de ti, lo cual, como es de esperarse, te hizo sentir mal y desde ese momento dejaste de recitar frente a otras personas o hablar en público, para evitar pasar por más vergüenzas frente a tus compañeros de clase y para evadir las críticas de otras personas.

Después de muchos años de permitir que esta vaca creciera y engordara en el establo de tu mente, llegaste a aceptar que hablar en público no era una de tus aptitudes, que simplemente no tenías el talento para hacerlo. Y el escuchar que no eres la única persona afligida por este mal, te da la tranquilidad de saber que no estás solo.

Hoy, con cuarenta años de edad, cuando alguien te pide que realices una breve presentación en tu trabajo, o que hables cinco minutos del proyecto en el cual estás trabajando, tú respondes: "Mira, pídeme que realice todo el trabajo, si deseas lo escribo y lo imprimo, o si quieres me encargo de toda la investigación necesaria, pero no me pidas que me pare frente al grupo (que son seis personas) y hable, así sólo sean cinco minutos, porque en ese campo mis habilidades son *cero*".

Es posible que lleves más de treinta años sin tratar de hacerlo, pero tú asumes que tus aptitudes para hacerlo deben ser las mismas que cuando tenías seis años, lo cual es absurdo, por supuesto.

Así permitimos muchas veces que una vaca que se encuentra en nuestra mente hace muchos años y que hoy posiblemente no tiene ninguna validez, nos diga qué podemos hacer y qué no.

Lo que quiero que entiendas es que muchas de las limitaciones (vacas) que tienes en este momento, no son físicas, ni tienen que ver con tu capacidad mental, tus dotes o tus talentos, sino con creencias limitantes, que en su mayoría son ideas erradas acerca de tu verdadero potencial y de lo que es o no es posible.

Recuerda que toda idea errada que mantengamos en nuestro subconsciente por largo tiempo y validemos con nuestras acciones, se convierte en una forma de auto-hipnosis.

Esto es precisamente lo que detiene a muchas personas para triunfar. A través de esta forma de auto-hipnosis ellas han archivado en su mente toda una serie de falsas creencias e ideas que, quizás en algún momento fueron válidas, pero que ahora ya no lo son. Sin embargo, puesto que aún no han sido borradas, continúan ejerciendo su efecto limitante desde lo más profundo de tu mente subconsciente.



Capítulo Cinco - Cuando nuestras vacas han sido regalos de otras personas.

Curiosamente, muchas de las vacas que nos mantienen atados a una vida mediocre han sido obsequios de otros. Muchos de nosotros, con frecuencia caemos víctimas de las influencias negativas de otras personas; aceptamos su programación negativa (vaca) sin cuestionamientos. Al hacer esto, permitimos que ellos siembren en nuestra mente falsas creencias que nos limitan física, emocional e intelectualmente.

Estas ideas, las cuales han sido programadas por nuestros padres, profesores, familiares, amigos, o inclusive por perfectos desconocidos, terminan por hacernos creer que somos personas comunes y ordinarias. Es por esto que hoy nos resulta difícil creer que poseemos el potencial necesario para triunfar y alcanzar grandes metas.

Es como si los fracasos del pasado hubiesen cerrado para siempre las puertas de la oportunidad de éxitos futuros. Sin embargo, ten presente que el futuro no tiene que ser igual al pasado, ya que siempre podemos cambiar, aprender y crecer. Tristemente, cuando la mayoría de nosotros nos graduamos de la escuela secundaria, ya hemos sido casi que totalmente programados para la mediocridad. Sé que suena duro, pero es cierto.

Es mas, en su libro Aprendizaje acelerado para el siglo XXI, Colin Rose y Malcolm J. Nicholl presentan los resultados de un estudio que mostró que más del 82% de los niños que entran a la escuela a la edad de cinco o seis años, tienen una gran confianza en su habilidad para aprender. Sin embargo, a los 16 años de edad el porcentaje que aún muestra esta confianza en sus propias habilidades, se ha reducido a tan solo un 18%. Es inconcebible que durante nuestros años de formación escolar, cuando debemos desarrollar nuestro potencial al máximo, desarrollemos en cambio tantas limitaciones y falsas creencias acerca de nuestras propias habilidades. Lo peor de todo es que de ahí en adelante nos acompaña una tendencia casi inalterable a aceptar la mediocridad en todas las áreas de nuestra vida.

Expresiones como:

- Tengo una relación de pareja infeliz, pero yo creo que así deben ser todos los matrimonios.

- Quisiera empezar una nueva carrera, pero soy demasiado mayor para cambiar. Además, jamás hice otra cosa.

- Odio mi profesión, pero debo estar agradecido que por lo menos tengo trabajo.

- Tengo un pésimo estado físico, pero según escucho en los medios, así están la mayoría de las personas.

Todas estas expresiones denotan una aceptación de la mediocridad como alternativa viable. Terminamos por aceptar matrimonios que andan bien en lugar de buscar una relación de pareja extraordinaria, porque desde pequeños hemos aprendido que los matrimonios extraordinarios no existen, son casi imposibles, o si se dan, pues otra cosa seguramente va a andar mal. Y así, muchas parejas viven durante años y hasta décadas, en matrimonios mediocres porque no creen que puedan hacer algo para cambiar dicha situación.

Si desde temprana edad escuchaste en casa que querer ganar mucho dinero era señal de codicia y producía infelicidad y que lo más prudente era contentarse con lo poco que uno tenía, porque era mejor tener poco y ser feliz que querer tener mucho y ser infeliz, pues no te sorprenda que hoy tengas poco.

La repetición constante de expresiones como éstas, pronto las convierte en programas mentales que dirigen nuestra manera de pensar y actuar. Con el tiempo, estas acciones se convierten en hábitos que poco a poco moldean nuestro destino. Así que son estas vacas las que están moldeando tu destino. Recuerda el hermoso poema de Amado Nervo que dice:

"...Porque veo al final de mi rudo camino

que yo fui el arquitecto de mi propio destino.

Que si extraje la hiel o la miel de las cosas

es porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas.

Cuando planté rosales, siempre coseché rosas..."



Capítulo Seis - Cómo matar nuestras vacas

Empecemos por entender que las vacas no existen en la realidad, y que sólo están en el pensamiento. En otras palabras, las vacas no son realidades o limitaciones físicas sino ideas que albergas en tu mente.

Frecuentemente me refiero a un ejemplo que da viva muestra de esto. Por muchos años el record en la carrera de la milla no bajó de los cuatro minutos. En 1903, el director de los juegos olímpicos había profetizado: "el record de la milla es de 4 minutos 12.75 segundos, un récord que tal vez nunca será superado". De otro lado, los atletas escuchaban de los médicos y científicos que era físicamente imposible para un ser humano pretender correr una milla en menos de cuatro minutos. Así que por casi sesenta años los mejores atletas llegaron muy cerca de esta marca, pero nunca lograron superarla. ¿Por qué? Porque era imposible, los médicos habían dicho que era imposible, los científicos habían concluido que el cuerpo no soportaría tal esfuerzo y que el corazón literalmente podría explotar.

Todo cambio el día en que el joven corredor británico Roger Bannister corrió la milla en menos de cuatro minutos y sobrevivió. El mito se había roto (una vaca acababa de morir). Cuando esta noticia le dio la vuelta al mundo algo sorprendente sucedió: menos de cuatro meses después de que Bannister realizara esta asombrosa hazaña, seis personas más ya habían corrido la milla en menos de cuatro minutos. Es más, en una misma carrera tres corredores llegaron con registros por debajo de los cuatro minutos. Y esto no ocurrió porque de repente el ser humano se hubiese convertido en un ser más rápido, sino porque entendió que no era una imposibilidad física sino una barrera mental. Lo único que hicieron estos atletas fue desalojar de su mente las creencias limitantes (vacas) que los habían detenido para utilizar su verdadero potencial durante más de cinco décadas.

Tú puedes hacer lo mismo. Lo único que necesitas es identificar las falsas creencias que han venido limitando tu vida hasta ahora y reemplazarlas por ideas que te empoderen, que te permitan utilizar el poder que ya reside dentro de ti y que sólo espera ser utilizado para ayudarte a alcanzar tus metas más ambiciosas.

Las vacas tampoco son otras personas. Si tú crees que tu vaca es tu esposo(a), o tu padre u otra persona, estás equivocado. Tu vaca no es esa persona, tu vaca es una idea o un concepto errado que involucra a esa persona.

Digo esto, porque en una conferencia, una señora se acercó a mí y me dijo: “Dr. Cruz ¡mi vaca es mi esposo!” Yo le pregunté el por qué de tal afirmación. Ella me respondió: “Yo no he podido hacer nada con mi vida, porque mi esposo no me apoya”.

Le respondí: Tu vaca no es tu esposo, tu vaca es creer que sin el apoyo de tu esposo no serás capaz de hacer algo con tu vida, lo cual es absurdo.

¿Si ves? Esta idea es una vaca justificadora que no sólo te provee con una excelente excusa para no hacer nada, sino que te sitúa en el papel de víctima, como mencionábamos anteriormente. Digo que es una vaca, porque si lo que decidas hacer con tu vida, depende de que cuentes o no con el apoyo de otras personas, pues vas a lograr muy poco. Tu éxito no puede depender de otras personas que decidan apoyarte, que aprueben las decisiones que has tomado o que estén entusiasmadas con el camino que has elegido seguir. La única persona que puede y debe estar entusiasmada con tus metas y decisiones eres tú.

Así que es importante entender que las vacas sólo existen en el pensamiento. De manera que cuando hablo de matar la vaca, me refiero a eliminar una excusa, cambiar un hábito, modificar un patrón de pensamiento o establecer un nuevo comportamiento en nuestra vida. En otras palabras, cambiar nuestra manera de pensar y actuar, no tratar de cambiar la manera de pensar y actuar de otras personas.

Es más, una de las peores vacas que puedes tener es creer que a menos que otros cambien tú no podrás triunfar. Recuerda, la única persona que tú puedes cambiar eres tú.

¿Cómo podemos deshacernos de nuestras vacas? Es simple, lo único que necesitamos hacer es despertar a la realidad de que quizás los programas y creencias que han guiado nuestras acciones y expectativas hasta ahora no han sido los correctos. Debemos ser conscientes de que es posible que hayamos sido programados para aceptar la mediocridad. Es preciso tomar la decisión de no continuar viviendo una vida de negación, pretendiendo que todo está bien, e identificar aquellas vacas que nos están deteniendo en nuestro camino al éxito.

El siguiente paso es entender que a pesar de haber sido programados para la mediocridad, hemos sido creados para la grandeza; y aún cuando somos personas comunes y ordinarias podemos lograr cosas extraordinarias. Sólo es necesario abrir nuestra mente a la posibilidad de cambiar y crecer. Es entender que nuestro futuro no tiene por qué ser igual a nuestro pasado y que es posible cambiar y construir así un nuevo futuro ¡libre de vacas!



A continuación quiero presentarte cinco pasos que puedes utilizar para matar tus vacas:

1. **Identifica tu vaca.** Toma el tiempo necesario para identificar tus vacas. Haz una pausa en el agitado camino de la vida para realizar este proceso de auto-evaluación. No esperes que tus vacas te salten al frente, esperando ser sacrificadas.

   Este primer paso es uno de los más difíciles, ya que a nadie le gusta aceptar que tiene vacas. ¿Te has dado cuenta cómo las vacas de otros son excusas absurdas que vergonzosamente buscan justificar lo injustificable, mientras que las vacas propias son circunstancias verdaderas que ilustran lo injusto de una situación en la cual nosotros somos las víctimas?

   Anteriormente decía que las vacas sólo existen en el pensamiento. No obstante, ellas suelen manifestarse en nuestros comportamientos y nuestros hábitos. Así que este primer paso requiere que tomes un pedazo de papel y durante la siguiente semana tengas tus antenas puestas para detectar la aparición de cualquier vaca en tu diario vivir. Recuerda que las vacas siempre vendrán disfrazadas de excusas, justificaciones, pretextos, mentiras, disculpas, evasivas, escapatorias, falsas creencias, limitaciones y miedos.

   Puedes utilizar la lista del capítulo tres para aprender a identificar tus vacas. Tómate una semana o más, porque muchas vacas las tenemos pero no somos conscientes de ellas y si tratas de sentarte a identificarlas de un solo envión, se te van a escapar muchas de ellas. Aunque en ocasiones sea difícil describir tus vacas, siempre las reconocerás cuando las estés viendo.

   Por ejemplo, cuando le pregunto a cualquier persona si sufre de "excusitis", generalmente me dice que no. Sin embargo, si les pido que tomen un día y, conscientemente cuenten las veces que dieron una excusa por algo, regresan sorprendidas de la cantidad de excusas que dan todo el día y a todo momento. Así que toma el tiempo suficiente en este primer paso.

2. **Determina las creencias que esta vaca representa.** Examina tu lista y analiza qué creencias limitantes o paradigmas errados yacen bajo estas excusas. Pregúntate por qué se encuentran en tu lista. ¿Quién las puso allí? ¿Dónde las aprendiste? Además, piensa si estas razones son reales o no, si tienes sentido o son irracionales.

   Como ya lo mencionara, muchas de nuestras vacas las adquirimos durante nuestros años de formación escolar, durante la niñez y adolescencia y las

hemos venido cargando por tanto tiempo que hemos terminado por aceptarlas como verdades incuestionables. Sin embargo, ya sea que las hayamos adquirido voluntariamente o hayamos permitido que alguien más nos las haya obsequiado, toda vaca oculta una idea que creemos cierta.

Por ejemplo, la persona que a toda nueva iniciativa o propuesta responde "no tengo tiempo", puede en realidad estar ocultando un problema aun mayor. Esta excusa puede ser simplemente una manera fácil de ocultar su miedo al fracaso o su inseguridad sobre sus propias habilidades para llevar a cabo dicha iniciativa. En tal caso, la verdadera vaca no es la falta de tiempo sino el miedo al fracaso o sus propias inseguridades.

Así que busca las verdaderas raíces de tus vacas. Y si encuentras que cierta excusa, justificación o generalización que utilizas frecuentemente no representa una creencia real en tu vida, elimínala inmediatamente de tu vocabulario. Es increíble, pero con este segundo paso podrás deshacerte de la mitad de las vacas que hoy pueden encontrarse en tu mente.

3. **Haz una lista de todas las cosas negativas que la presencia de estas vacas te están representando.** Muchas veces cargamos con ciertas vacas, porque no somos conscientes de todo lo negativo que ellas representan en nuestra vida. Sabemos que son vacas, pero no creemos que nos estén haciendo demasiado daño. Pero lo cierto es que toda vaca nos limita. Así que para cada vaca que identificaste anteriormente quiero que escribas frente a ella todo lo que te ha costado tenerla.

   Escribe todas las oportunidades perdidas; identifica los fracasos que han sido el resultado directo de mantener estas vacas; detalla todas los temores irracionales que experimentas de manera cotidiana como resultado de esa vaca que has cargado por décadas.

   Si no das este paso, es posible que no sientas la necesidad imperiosa de deshacerte de tus vacas. Recuerda que, como ya lo he mencionado en otros de mis libros, quizás las dos fuerzas de mayor motivación en nuestra vida son el deseo de triunfar y el temor al fracaso. Nuestra vida está guiada, en parte por lo que más queremos, y en parte, por lo que más tememos. Y siempre buscaremos hacer aquellas cosas que nos produzcan placer y evitaremos hacer aquellas cosas que nos produzcan dolor.

   Es más, nuestra mente hará más por evitar dolor que por experimentar placer. Entonces, a menos que sientas el dolor de estas oportunidades perdidas y este

estado de mediocridad, no sentirás la necesidad de abandonar tu conformismo y matar tu vaca, o tus vacas.

Una vez hagas la lista de todo el mal ocasionado por la presencia de estas vacas, quiero que la leas una y otra vez; quiero que sientas el dolor de saber que la elección por esta vida de mediocridad ha sido sólo tuya. Interioriza este dolor, siéntelo en la boca del estómago y entiende que lo puedes disfrazar e inclusive ignorar por algún tiempo, pero que mientras no mates tus vacas siempre estarán ahí. Imagínate cargar con este dolor por el resto de tu vida, ¿tiene sentido? ¿Estás dispuesto a pagar este precio? Si quieres deshacerte de este dolor, simplemente toma la decisión de deshacerte de tus vacas.

4. **Haz una lista de todos los resultados positivos que vendrán como consecuencia de matar tu vaca.** Ahora quiero que por un momento te des la oportunidad de visualizar una vida libre de vacas. Escribe todas las nuevas oportunidades que vendrán como resultado de matar tu vaca, o tus vacas. ¿Qué nuevas aptitudes podrás desarrollar? ¿Qué nuevas aventuras te permitirás vivir? ¿Qué nuevos sueños te atreverás a soñar y perseguir como resultado de no contar más con todas esas vacas que te mantenían atado a una vida de mediocridad?

   Escribe todo esto porque lo vas a necesitar. Matar tus vacas no es tan fácil como parece. Deshacerte de una vaca exige disciplina, dedicación y constancia. En ocasiones te sentirás frustrado, porque caerás nuevamente en los mismos viejos hábitos y deberás levantarte y empezar de nuevo. Esta lista que te estoy pidiendo que hagas en este cuarto paso, te servirá de inspiración cuando te sientas desfallecer. Léela siempre que desees ver cuál es el premio por deshacerte de estas vacas, así que cárgala contigo a todo instante.

5. **Define nuevos patrones de comportamiento.** Muchas personas matan su vaca y se quedan con el cuero; mantienen vivo el recuerdo de esta vaca. Ahora bien, como las vacas sólo existen en el pensamiento, es posible que estos recuerdos se regeneren y engendren nuevas vacas. ¿Qué puedes hacer? Crea un nuevo patrón de comportamiento que te permita lidiar con estas vacas recurrentes en caso que alguna de ellas vuelva a dar señales de vida y mantente alerta para que no suceda nunca más.

   Frente a cada una de tus vacas escribe las acciones específicas que piensas llevar a cabo para deshacerte de ellas y también escribe cómo vas a responder en caso de que esta vaca volviera a nacer. Por ejemplo, si tu vaca ha sido la excusa: "*Yo no sirvo para eso porque ya estoy muy viejo*", de ahora en adelante, cada vez que te sorprendas pensando o diciendo esto quiero que

interrumpas dicho pensamiento inmediatamente, y quiero que digas algo así como: "*sé que puedo ser muy bueno para esto. Utilizaré mi experiencia y mis años para dominar esto en poco tiempo.*" Si haces esto con todas tus vacas te darás cuenta que en poco tiempo habrás eliminado la mayoría de ellas, o en el mejor de los casos, todas.

Capítulo Siete – Una vida libre de vacas.

Cuando matas tus vacas aceptas la totalidad de la responsabilidad por tu éxito. Te conviertes en el arquitecto de tu propio destino.

Querer triunfar, tener buenas intenciones y contar con grandes sueños, por si solo no te conducirá al éxito. Por cada gran idea que terminó por cambiar la historia de la humanidad, han habido miles de ideas que nunca se materializaron, porque aquellos que las concibieron y quizás desarrollaron un plan para lograrlas, nunca pusieron ese plan en movimiento. Esa fue su vaca: La falta de acción.

Así que pon a rodar tus planes. No te detengas a pensar en todos los problemas que puedan surgir. Muchas personas planean y ensayan su propio fracaso al malgastar una gran cantidad de tiempo anticipando lo peor. Los grandes triunfadores aceptan los riesgos que generalmente acompañan la búsqueda del éxito. Esa valentía, ese arranque, ese entendimiento de que todo gran sueño demanda acción inmediata, es lo que distingue al ganador del perdedor.

En el juego de la vida o eres jugador o eres espectador. Los triunfadores son más que simples participantes, ellos están totalmente comprometidos con sus objetivos. Ellos no buscan excusas, ya que saben que sus amigos no las necesitan y sus enemigos no las creerán, de todas maneras.

Cualquiera que sea tu vaca, sólo existe una manera de matarla: La acción.

No permitas que la vida te pase de largo, libérate de tus vacas y cuídate de no engrosar las filas de aquellos que en la postrimería de sus vidas sólo podrán recordar con remordimiento y tristeza todas las oportunidades perdidas.

Encara todo nuevo reto; desafía las normas convencionales; rompe las reglas del juego. Las preocupaciones, los temores, los miedos y las dudas, no son más que vacas que tratan de robarte tus sueños y mantenerte atado a una vida de mediocridad. Recuerda que el enemigo del éxito no es el fracaso sino el conformismo.

Te invito a que aceptes el reto de vivir una vida libre de vacas, una vida donde todo sueño es posible y los únicos límites son aquellos que tú mismo impongas.

Acepta este reto y te aseguro que muy pronto tú y yo nos veremos en la cumbre del éxito.

--- FIN ---



Próximamente en http://www.elexito.com/, encontrarás estrategias específicas para matar tus vacas. Podrás realizar un test personalizado que te permitirá identificar tus vacas, descubrir por qué las tienes y cómo deshacerte de ellas para siempre.

¿Quién es el Dr. Camilo Cruz?

Es considerado como uno de los mejores escritores y oradores motivacionales de Latinoamerica. Sus más de 15 obras en libros, casetes, Cd y conferencias, han ayudado a miles de personas a vivir vidas plenas y balanceadas. Camilo Cruz es el fundador de el éxito.com Comunidad de triunfadores. el primer sitio en Internet dedicado al éxito, la excelencia y la motivación.

Sus libros incluyen La parábola del Triunfador – Cartas a mi hijo, La Arquitectura del Éxito, Actitud Mental Positiva, Poder Sin Límites en las Ventas y otros. La Vaca, como todas las obras del Dr. Cruz, muestra cómo, trabajando con objetivos específicos y con un plan de acción definido, se puede obtener resultados positivos e inesperados, logrando cualquier meta personal, profesional, o financiera que uno se proponga.

Si este libro inspiró en ti el deseo de eliminar tus vacas y empezar tu propio plan de acción para alcanzar tus sueños, busca los otros títulos del Dr. Cruz en http://www.elexito.com. Sus obras también están disponibles en librerías como Barnes & Noble, Books-a-Million, Sam's Club y Borders (clic en http://www.tdee.com/editorial/donde_comprar.asp para ver librerias).

Si prefieres ser atendido telefonicamente llámanos al 1800-SÍ-ÉXITO (743-9486) o escríbenos a info@elexito.com. Será un placer atenderte!

Gracias y no olvides compartir este libro con otras personas


elexito.com